

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

SKONCENTRUJ SIĘ NA OBECNEJ CHWILI

Nie martw się tym, co jeszcze się nie wydarzyło. Skup się na bieżącej chwili.

POSTAW SOBIE REALNE CELE



Zacznij od łatwiejszych obowiązków. Trudniejsze zadania wykonuj etapami. Staraj się nie rozwiązywać wszystkich spraw naraz.

ZRÓB LISTĘ OBOWIĄZKÓW



Zapisz wszystkie rzeczy, które chcesz wykonać danego dnia. Odróżniaj rzeczy ważne od tych mniej ważnych.

PODZIEL SIĘ SWOIMI PROBLEMAMI Z INNYMI

Pomysły innych osób mogą okazać się pomocne w rozwiązywaniu trudnych spraw.



POZWÓL SOBIE NA POPEŁNIANIE BŁĘDÓW

Wyciągaj z nich konsekwencje

ZADBAJ O ODPOCZYNEK I ROZRYWKĘ



Relaks i spędzanie czasu w przyjemny sposób to jedno z najlepszych sposobów rozładowania napięcia.

ZADBAJ O SEN I ZDROWE ODŻYWIANIE



W radzeniu sobie ze stresem pomocne mogą być techniki relaksacyjne, kontrolowanie oddechu, kąpiel czy uprawianie sportu.

KONSEKWENCJE Z TRUDNYCH DOŚWIADCZEŃ

Na pewno w przeszłości uporałeś się z wieloma trudnymi sytuacjami. Przypomnij sobie je i wyciągnij z nich naukę.



PAMIĘTAJ O ŚMIECHU

Śmiech to zdrowie i bardzo dobrze radzi sobie z rozładowaniem stresu. Porozmawiaj z osobą, która potrafi Cię rozśmieszyć lub obejrzyj komedię.